

# Pflegen in der Pandemie: Tipps für die häusliche Betreuung von Demenzpatient\*innen

An Tagen wie diesen ist die Unsicherheit und die Belastung oft groß — und gerade dann fallen die Selbsthilfegruppe und die ehrenamtlichen Entlastungsangebote aus, Besuch darf nicht kommen und der Gang zum Arzt ist nicht oder nur sehr schwer möglich. Pflegen ist stets eine große Herausforderung, aber in „Quarantäne“ noch viel mehr. Im Folgenden finden Sie ein paar Tipps für die häusliche Pflege in Corona-Zeiten. Schauen Sie auf sich und halten Sie durch!

- Sofern die Person mit Demenz es noch verstehen kann, **erklären** Sie ihm/ihr die **veränderte Situation** in einfachen Worten und kurzen Sätzen. Vielleicht können sie Ihre Informationen mit Bildern (z.B. von leeren Städten, aber keine angsteinflößenden Stock-Fotos von Intensivbetten oder Menschen in Schutzanzügen) untermalen. Sie können sich ans Fenster oder auf den Balkon stellen und erklären, warum keine Menschen auf den Straßen sind. Und bleiben Sie geduldig - das werden Sie häufig wiederholen müssen.
- Mit mittlerer bis fortgeschrittener Demenz ist es dem/der Betroffenen nicht mehr möglich zu begreifen, was ein Virus bedeutet oder warum eine Quarantäne sinnvoll ist. Auch wenn die Person mit Demenz **nicht mehr versteht**, was in der Welt gerade vor sich geht, bekommt sie Ihre Unsicherheit und Angst doch mit. Versuchen Sie deshalb, selbst **ruhig zu bleiben**. Vermeiden Sie Informationen aus unklaren oder nicht bestätigten Quellen und negative Stimmungsmache im Netz. Halten Sie sich reißerischen Medien und Spekulationen von worst-case-Szenarien fern - diese machen nur Sorgen und tragen nicht zur Bewältigung der Krise bei.
- Personen mit Demenz gehören aufgrund ihres zumeist fortgeschrittenen Alters und ihrer Grunderkrankung zur **Risikogruppe** und sollten daher das **Haus nicht verlassen** und **nicht in Kontakt** mit anderen Menschen treten.
- Gehen Sie bitte **nicht** mit Ihrem Pflegling **einkaufen**. Wenn Sie Einkäufe erledigen müssen, lassen Sie ihn/sie währenddessen nicht alleine zuhause, sondern bitten Sie um Hilfe: Junge Familienmitglieder, hilfsbereite Nachbar\*innen oder das Rote Kreuz (erreichbar unter der 0473 320078 von Montag bis Freitag von 9 bis 17) können aushelfen und die Einkäufe vor Ihre Haustür bringen.

- Lassen Sie sich **nicht** von **fremden** Personen, die ungefragt Ihre Einkäufe erledigen wollen, helfen. Geben Sie keinem Fremden Ihr Geld mit. Wenn Sie Zweifel haben, wenden Sie sich per Telefon an Ihre Polizeistelle.
- Wenn Sie selbst in Kontakt mit anderen Menschen getreten sind, waschen Sie sich bitte die Hände und desinfizieren Sie ggf. Oberflächen, die Sie berührt haben (z.B. Türklinken). Achten Sie insgesamt vermehrt auf **Hygienemaßnahmen**.
- Die meisten Menschen mit Demenz können rational nicht mehr begreifen, warum sie beispielsweise nicht aus dem Haus gehen dürfen, weniger Besuch kommt und ihre Bezugsperson (Sie) vielleicht nervöser oder unruhiger ist. Setzen Sie lieber auf Ablenkung und Aktivierung innerhalb der Wohnung:  
**Biographiearbeit** mit alten Fotos ist unterhaltsam und positiv bestärkend für alle. Schauen Sie sich gemeinsam alte Fotos an, reden Sie darüber. Alles ist erlaubt, auch „Geschichten“ zu erfinden, wo die Vergesslichkeit keine Erinnerung mehr zulässt.
- „**Kurzaktivierungen**“ können Sie auch ohne gekaufte Materialkiste machen: Nehmen Sie eine Zeitschrift, eine Zeitung oder ein Buch und schauen Sie sich gemeinsam die Bilder an (z.B. ein Eis). Die Bilder werden nach Möglichkeit von der Person mit Demenz benannt (oder von Ihnen) und dann sind Assoziationen und freie Geschichten aus dem Leben oder der Fantasie dazu willkommen (z.B. die Erinnerung oder eine Geschichte wie das Eis in Rimini 1985 schmeckte).
- Vielleicht haben Sie noch einiges an Bastelmaterial zuhause: Bald ist Ostern und es gibt viele Möglichkeiten, die Wohnung für den Frühling und das Osterfest zu dekorieren. Gemeinsames **Basteln** vertreibt die Zeit, aktiviert geistig und motorisch und bringt schöne Ergebnisse!
- Gemeinsames **Singen** und Hören alter CDs, **Tanzen**, einfache **Rätsel** und Quizfragen lösen oder bekannte Brett- und Karten-**Spiele** gemeinsam spielen stimuliert kognitiv, verbindet und vertreibt die Zeit.
- Wenn Sie den **Fernseher** einschalten, sollten Sie erschreckende und beängstigende Filme oder Nachrichten vermeiden. **Klassiker** wie beispielsweise „Sissi - Die junge Kaiserin“ gehen hingegen immer.
- „Distanti ma uniti“: **Bleiben** Sie in **Kontakt** mit der Außenwelt, um Ihre sozialen Kontakte zu erhalten und resilient zu bleiben. Nutzen Sie die neuen Medien wie Whatsapp oder suchen Sie per Telefon den Kontakt und Austausch mit Menschen, die Ihnen gut tun.
- Pflegesituationen in Quarantäne können schwierig werden, weil man den ganzen Tag zusammen in der Wohnung verbringen muss. **Aggressives**

**Verhalten** oder **Hyperaktivität** (verstärkter Bewegungsdrang) können zur großen Belastung werden.

- Was Sie bei **verstärktem Bewegungsdrang** tun können:
  - Entfernen Sie Gegenstände mit Anreizcharakter, die Wohnung zu verlassen (z.B.: Hut oder Schirm).
  - Erweitern Sie die täglichen Aktivitäten (nur innerhalb der Wohnung bzw. des Privatgartens!), erhöhen Sie die Stimulation und wechseln Sie - sofern möglich - ab und zu die Räumlichkeiten. Vertreten Sie sich die Beine innerhalb des möglichen Bewegungsradius'.
  - Schließen Sie den/die Demenzpatient\*in in einfache Aktivitäten je nach Möglichkeit mit ein: Hausarbeit, eventuell Gartenarbeit (im Privatgarten), einfache Bürotätigkeiten, handwerkliche Tätigkeiten usw. tun dem Wohlbefinden gut.
  - Vermeiden Sie Überstimulierung (z.B. Geräuschpegel vermindern, Übersichtlichkeit des Raumes verbessern, ausreichend Lichtverhältnisse schaffen).
  - Lenken Sie verbal und non-verbal freundlich ab: Geben Sie Hinweise auf andere Möglichkeiten (z.B. ein Getränk anbieten, auf bekannte Gegenstände hinweisen, eine Geschichte erzählen).
  - Beruhigen Sie Ihren Pflegling durch sanfte Musik, entspannende Maßnahmen, sanfte Berührungen (nicht immer sind Berührungen erwünscht!), rhythmische Bewegungen, angenehme Düfte.
- Was Sie tun können bei **aggressivem Verhalten**:
  - Gehen Sie freundlich und ruhig auf die Person mit Demenz zu und achten Sie auf eine ruhige Tonlage. Demenzpatient\*innen verstehen zwar oft den Inhalt nicht mehr, hören aber, ob die Intonation freundlich oder schroff ist.
  - Halten Sie Augenkontakt und vermeiden Sie unbedingt Kritik und Diskussionen.
  - Brechen Sie aggressionsauslösende Handlungen ab (z.B.: waschen, Nahrung reichen, an- oder ausziehen) und versuchen Sie notwendige Pflegehandlungen zu einem späteren Zeitpunkt erneut — vielleicht gibt es Momente im Tagesablauf, wo die Person besser „aufgelegt“ ist. Und wenn es gar nicht geht, verzichten Sie einfach mal auf's Waschen oder Ausziehen. Alles ist erlaubt, was Ihnen und der Person mit Demenz gut tut. Es gibt keine sozialen Normen, die Sie zwingend durchsetzen müssen. Und Zeit haben Sie momentan ja genug!

- Wenn situative Auslöser für die Hyperaktivität die Ursache sind, wechseln Sie mit dem/der Demenzpatient\*in (behutsam) den Raum. Auch wenn der Auslöser für die Aggression — wie in den meisten Fällen — für Sie nicht deutlich ist, ist ein Situationswechsel, sofern möglich, immer ein Versuch wert.
- Wichtig! Wenn es nicht mehr geht und die Situation eskaliert: Stellen Sie sicher, dass die Person mit Demenz sich nicht verletzen kann und verlassen Sie den Raum. Sagen Sie Ihrem Schützling, dass sie kurz rausgehen, aber nicht weggehen. Atmen Sie durch und nehmen Sie die Pflege- und Interaktionstätigkeit erst wieder auf, sobald Sie sich selbst wieder beruhigt haben.
- Unter der grünen Nummer der Alzheimer Vereinigung (800-660561) erreichen Sie von 9.00 - 18.00 Uhr Menschen, die Ihnen für Fragen zur Pflege und bei Sorgen zur Verfügung stehen.
- Die Notrufnummer 112 steht wie immer für alle Notfälle zur Verfügung.
- Schauen Sie auf sich, achten Sie auf Ihre Energiereserven und tun Sie, was Ihnen gut tut (z.B. Yoga, duschen, Kuchen backen, mit Freund\*innen telefonieren etc.). Versuchen Sie, Streit zu vermeiden. Setzen Sie Ihre Energie gut ein: Sie brauchen Ihre Kräfte über den gesamten Zeitraum in häuslicher Isolation.
- Denken Sie immer daran: Wir wissen noch nicht wann, aber auch diese Situation wird vorübergehen. Es ist nur eine Frage der Zeit. Halten Sie durch!